

DOCENTE	Fusco Anna
DISCIPLINA	Scienze motorie e sportive
CLASSE	5° T.

Libro di testo	" Più Movimento " Marietti scuola
-----------------------	-----------------------------------

MODULO 1: FITNESS		
UNITA' DIDATTICHE	COMPETENZE	CONTENUTI
Unità 1: POSSO FARCELA Unità 2 : SENTIRSI ,CONOSCERSI E CONTROLLARSI	Conoscere e saper applicare i principi basilari del carico fisico. Saper strutturare autonomamente una scheda di lavoro personale. Organizzare le conoscenze acquisite per realizzare progetti motori autonomi.	Esercizi a corpo libero,con piccoli e grandi attrezzi . Esercizi con macchinari fitness,staffette e gare,ripetizioni e serie a tempo.

MODULO 2: AVVIAMENTO ALLO SPORT		
UNITA' DIDATTICHE	COMPETENZE	CONTENUTI
Unità 1: SPORT DI SQUADRA Volley,Basket,Calcio a 5. Unità 2 : SPORT INDIVIDUALI Tennis Tavolo,Dama	Conoscere e praticare,nei vari ruoli,almeno due sport proposti durante la lezione	Riconoscere ed analizzare gli aspetti tecnici e tattici degli sport proposti e praticati durante l'arco dell'intero corso di studi .

MODULO 3: SALUTE E BENESSERE		
UNITA' DIDATTICHE	COMPETENZE	CONTENUTI
Unità 1: STAR BENE	Identificare e valutare l'efficacia di sani stili di vita. Concetto di salute e benessere.	Il doping e le dipendenze. Il primo soccorso: emergenze ed urgenze assolute.
Unità 2:		

MODULO 4:		
UNITA' DIDATTICHE	COMPETENZE	CONTENUTI
Unità 1:		
Unità 2:		